

ALAPKOMPETENCIA FEJLESZTÉS

MENTÁLHIGIÉNÉS FEJLESZTÉS
7.5.

60 ÓRA

Munkafüzet

BEVEZETÉS

Kedves képzésben Résztvevő!

Ön a Kulcskompetenciák fejlesztése képzés **Mentálhigiénés fejlesztés** tananyagát tartja kezében.

A képzési modul sikeres elvégzésével Ön megismeri a lelki egészségvédelem megőrzésének és fejlesztésének lehetőségeit, megtanulja, hogyan lehet nehéz élethelyzeteket kezelni, ezáltal hogyan tud segíteni önmagán, családján valamint szűkebb és tágabb környezetén.

A munkafüzetben olyan elméleti anyagot és feladatokat állítottunk össze, amelyek lépésről-lépésre teszik alkalmassá, hogy új ismereteket szerezz, mielőbb használni, majd kamatoztatni tudja képességeit.

Az adott modul időtartalma 60 óra.

A tananyag feldolgozását oktatója és képzési csoportja segítségével közösen, nagycsoportban, kiscsoportban és önállóan fogja végezni.

A modul tartalma segíti az Ön személyes és életviteli stílusának fejlődését, a szükséges kompetenciáinak kialakulását és erősödését, és hozzásegíti a sikeres vizsga letételéhez.

Hasznos és eredményes munkát kívánunk!

Hasznos tudnivalók a tanuláshoz

A tanulás módszere:

- A feladatok összetétele: fogalmak meghatározása, elméleti és gyakorlati feladatok, kifejtő jellegű, problémamegoldó feladatok
- Elméleti oktatás keretében lehetőség van az előadások meghallgatására, valamint a felvetődő kérdések megvitatására.
- A munkafüzetben megtalálhatóak az elsajátítandó ismeretek, gyakorlatok, ellenőrző tesztek, feladatok, valamint az ajánlott szakirodalomra vonatkozó hivatkozások.

Eszköz feltételek:

- Munkafüzet (melyet mindig hozzon magával az eredményes tanulás érdekében)
- Íróeszköz (ceruza, toll)

A tanulás során a következő ikonokkal fog találkozni, melyek tájékoztatják és egyben útmutatást is adnak a tananyag egyes részeihez:



Fontos kérdések, tudni kell!



Csoportos beszélgetés



Tanulási feladat



Intézménylátogatás



Filmnézés







A modul célja

A lelki egészségvédelem megőrzésének, fejlesztési lehetőségeinek megismerése. Elméleti ismeretek átadása a társadalom lelki egészség megőrzésére vonatkozó szemléletéről és a mentálhigiénés törekvésekről. Különböző konfliktus megoldási módszerek megismertetése valamint használata. A résztvevők képessé tétele az emberi kapcsolatok, az ember és a környezete összefüggéseinek megértésére, értelmezésére, befolyásolására, saját harmóniájának megőrzésére valamint helyreállítására.

A modul tartalma, terjedelme és tematikája

S.sz.	Tartalom	Terjedelme
1.	Bemutakozás, bevezetés	2 óra
2.	A mentálhigiéné fogalmának és a modul témáinak ismertetése. A témák mindennapi hasznosításának megbeszélése. Tréneri - és résztvevői elvárások, hozzájárulások tisztázása.	2 óra
3.	A kommunikáció alapjai, megjelenési formái a mindennapi életünkben. Az eltérő kommunikációs stílusok magyarázatai.	6 óra
4.	Kommunikáció és konfliktus összefüggései. Tartalom és forma kapcsolata. A nem szóbeli kommunikáció hatásai.	6 óra
5.	A konfliktusok természete, kialakulásuk lehetséges okai. Konfliktusok típusai. Konfliktuskezelési módszerek.	6 óra
6.	Egészség-betegség összefüggései. Az egészség, mint érték. Az egészségmegőrzés lehetőségei	6 óra
7.	A lelki egészség fogalma, tartalma. Lelki egészségünk megőrzésének mindennapi lehetőségei.	6 óra
8.	Lelki eredetű zavarok és kiváltó okaik. Az érzelmi, hangulati élet ingadozásai. Hangulatbetegségek.	6 óra
9.	Stressz és stressz-betegségek. Mindennapi stresszhelyzetek és kezelésük.	6 óra
10.	Az agresszió jelenléte mindennapi életünkben: meghatározása, kiváltó okai, megjelenési formái, hatásai.	6 óra
11.	Szenvedélybetegségek jelenléte mindennapi életünkben: formái, lehetséges kiváltó okai és megelőzési lehetőségei. A kezelés módjai.	6 óra
12..	A modul közös értékelése, zárása	2 óra
	Összesen	60 óra

A kommunikáció alapjai

TANULÁSI TEVÉKENYSÉG	KIEGÉSZÍTŐ ÚTMUTATÁSOK, SEGÉDLETEK
<p>A modul indítása:</p> <ul style="list-style-type: none">- Oktató bemutatkozása- Résztevéők bemutatkozása- A modul felépítésének megbeszélése- Az tanórák menetéről való tájékoztatás <p>A munkafüzet felépítésének átbeszélése, átnézése</p> <ul style="list-style-type: none">- Az elvárások tisztázása- Számonkérés átbeszélése <p>A téma indítása:</p> <p>Nagycsoportos beszélgetés és kérdések felvetése oktatója vezetésével.</p> <p>Hallgassa meg az oktatója előadását a kommunikáció alapjairól.</p> <p>Ismételje át az előadással kapcsolatos „Tudni kell” fejezetet, majd hajtsa végre az ott leírtak szerint a gyakorló feladatokat!</p> <p>Végezze el az önellenőrző feladatokat!</p>	  <p>Válaszoljon oktatója által felvetett kérdésekre!</p>   <p>Készítsen jegyzetet az előadásról a jegyzetfüzetébe!</p>  <p>Amit nem tud értelmezni a leírásból vagy az elhangzottakból kérdezze meg oktatóját!</p>  <p>A feladat megoldásához vegye igénybe a gyakorló feladatokat!</p>

EZT AZ ANYAGOT TUDNI KELL!

KIEGÉSZÍTŐ ÚTMUTATÁSOK, SEGÉDLETEK

1. A kommunikáció

A **kommunikáció**, olyan beszélgetési folyamat, melynek tartalma az információk cseréje.

A kommunikáció tájékoztatást, információk cseréjét, közlését jelenti valamilyen erre szolgáló eszköz, jelrendszer segítségével. A kommunikáló felek tehát egy általuk kialakított jelrendszer segítségével képesek egymással valamit közölni, s ily módon befolyásolni egymás viselkedését.

2. A kommunikáció folyamatának több eleme van

Információ, üzenet: amit közölni szeretnénk.

Feladó: megformázza, majd közli az információt. Beszéd esetén beszélőnek, írás esetén írónak nevezzük.

Vevő, címzett: felfogja, és értelmezi a kapott információt. Ezután válaszol rá, így kicserélődnek a szerepek. Ezt beszéd esetén hallgatónak, írás esetén pedig olvasónak nevezzük.

Csatorna: amin keresztül az információ halad, a közvetítő közeg. Ez beszédnél a levegő, telefonálásnál a telefonkábel, írásnál a papír.

Kód: a közös jelrendszer, amelyet mind a feladó, mind a címzett ismer. Általában a nyelv. (mimika, kéz-mozdulatok, hanglejtés, hanghordozás, gesztusok, szem- és fejmozgás.)

Beszédhelyzet, környezet: az információt módosító, árnyaló külső körülmények. Ilyen például a kommunikáció helye, és ideje.

Valóságháttér: a világ, amely körülvesz bennünket. Például a kor, a társadalom.

3. A kommunikáció formái

A folyamat irányultsága szerint beszélhetünk *egyirányú* és *kétirányú* kommunikációról.

Az egyirányú kommunikáció

Egyirányú a kommunikáció, ha a folyamaton belül a hallgatónak (vevőnek) nincs módja a visszajelzésre, ő nem töltheti be a beszélő (feladó) szerepét. Ilyen egyirányú kommunikációval találkozunk akkor, amikor előadást hallgatunk, televíziót nézünk, könyvet olvasunk.

A kétirányú kommunikáció

A kommunikáció kétirányú akkor, amikor a beszélő és a



Az anyagot figyelmesen olvassa el, hogy az ellenőrző feladatokra tudjon válaszolni.



Végezzék el közösen a csoportjával az 2. sz mellékletben található feladatot.

hallgató állandóan szerepet cserél (beszélgetés, telefonálás, vita stb.), a hallgatónak van módja a visszajelzésre.

A kétirányú kommunikáció nem jelenti azt, hogy a partnerek között mindig egyenrangú a viszony. Gyakran találkozunk olyan helyzettel, amikor a kommunikációs partnerek között egyenlőtlen alá-fölérendelt viszony van.

A kommunikáció típusait a szerint is megkülönböztethetjük, hogy milyen módon vannak jelen térben és időben a kommunikációs partnerek.

4. A kommunikáció módjai:

- szavakkal történik,
- nem szavakkal történő közlés

A nem szavakkal történő kommunikáció

Testbeszéd: tekintet, arckifejezés, testtartás, gesztusok, öltözet, térközsabályozás, hang

Mindig kommunikálunk, szóval és szó nélkül is. Az üzenet két egyidejű csatornája: szavak, mondatok és a testbeszéd, hangszín lehet harmonikus, vagy egymással ellentétes.

A nem szavakkal történő kommunikációs jelek csoportosítása

- *Vokális jelek*
 - *Tekintet*
 - *Mimika*
 - *Mozgásos kommunikáció*
 - o *gesztus*
 - o *testtartás*
 - o *térközsabályozás*
 - *Emblémák (ruha, haj, egyéb díszek)*
- } kifejező mozgások

5. Kommunikációs zavarok

A zavarok származhatnak az egyén pszichikai adottságaiból, képességeiből, tudáskészletének hiányosságaiból. Hasonlóképpen a vágyak, előítéletek, tévhitek is előidézhetik az információk torzulását, részleges vagy teljes visszautasítását.

A zavarok jelentős részét a kód helytelen használata vagy hiányos ismerete okozza.

Sajnos gyakran előfordul, hogy nem ismerjük eléggé a nyelvet, amelyet használunk. Itt most nem a hiányos idegennyelvtudásra gondolunk, hanem anyanyelvünk hiányos ismeretére.

A kiejtésbeli s egyéb nyelvi hibák, a kifejezésbeli pongyolaság, a nyelvi szegénység vagy mondanivalónk túlbonyolítása, mind oka lehet a meg nem értésnek vagy félreértésnek. Sokszor ezek mögött a jelenségek mögött gondolataink tisztázatlansága, zavarossága rejlik.

GYAKORLÓ FELADATOK

1. feladat: Érzelmek a kalapban

Egy kalapba papírlapot dobunk, annyit ahányan a csoportban vagyunk. Minden lapra ráírunk egy befejezetlen mondatot, pl.

- „Annak örülnék...”
- „Attól tartok...”
- „Attól félek...”
- „Az nyomaszt...”
- „Azt szeretném...”

Ezután mindenki húz egy cédulát és befejezi a mondatot, amit kihúzott, lehetőleg az életére vonatkozó kiegészítéssel.

2. feladat: Gesztus játék

Hallgassa meg oktatója tájékoztatóját a feladat végrehajtásáról.

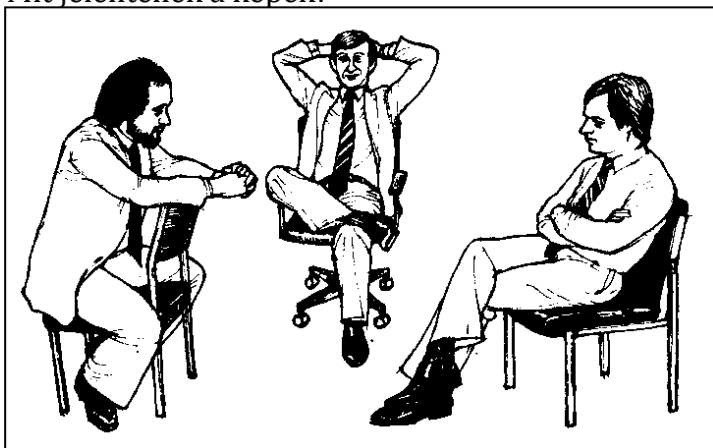
Ketten előadnak nonverbálisan (kizárólag a testnyelv, mimika segítségével) egy általuk kitalált vagy megadott jelenetet.

A választott vagy leírt jelenet legyen elég érzelem dús ahhoz, hogy mozdulatokkal, arckifejezésekkel jól ki lehessen fejezni.

3. feladat: Szavak nélküli kommunikáció

Hallgassa meg oktatója tájékoztatóját a feladat végrehajtásáról.

Mit jelentenek a képek?



1. sz. ábra



Hallgassa meg oktatója tájékoztatóját a feladat végrehajtásáról.

Nagycsoportban beszéljék meg a feladat megoldásait



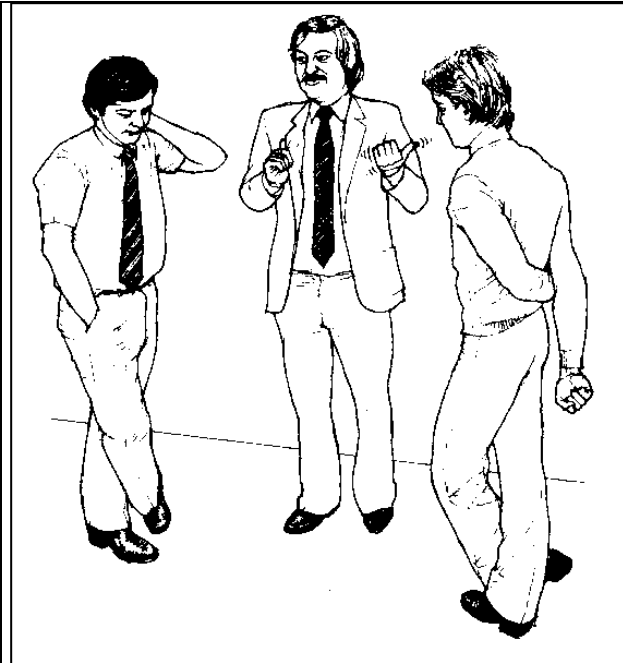
Hallgassa meg oktatója tájékoztatóját a feladat végrehajtásáról.

Nagycsoportban beszéljék meg a feladat megoldásait

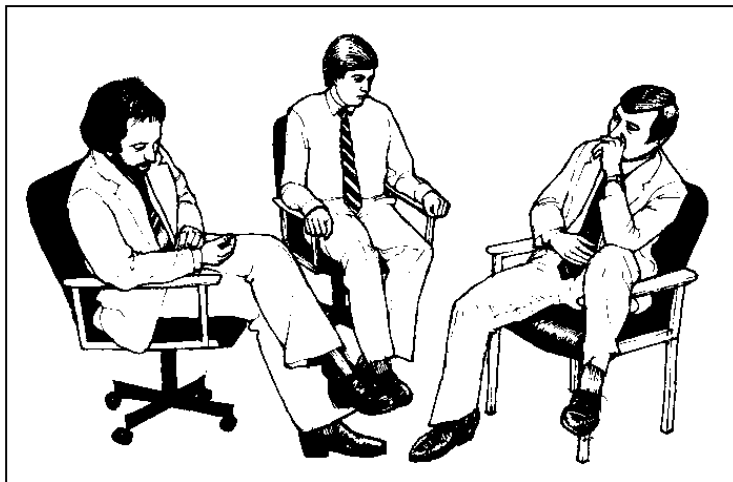


Hallgassa meg oktatója tájékoztatóját a feladat végrehajtásáról

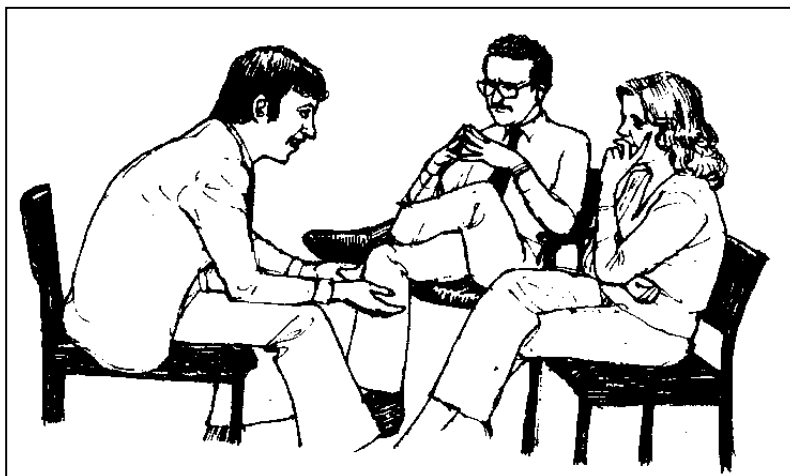
Nagycsoportban beszéljék meg a feladat megoldásait



2. sz. ábra



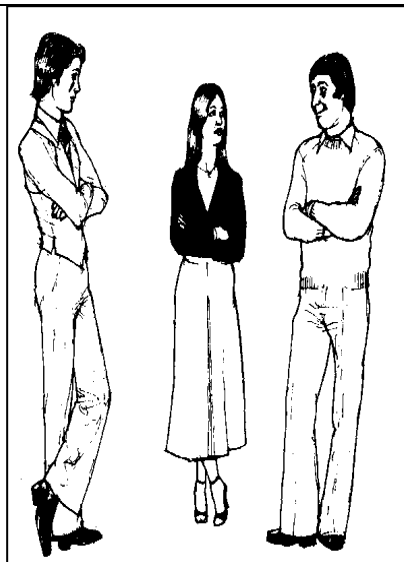
3. ábra



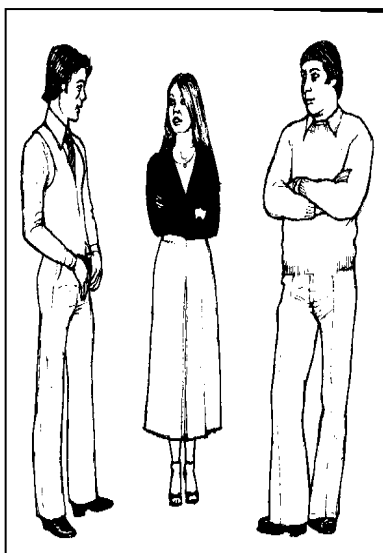
4. ábra



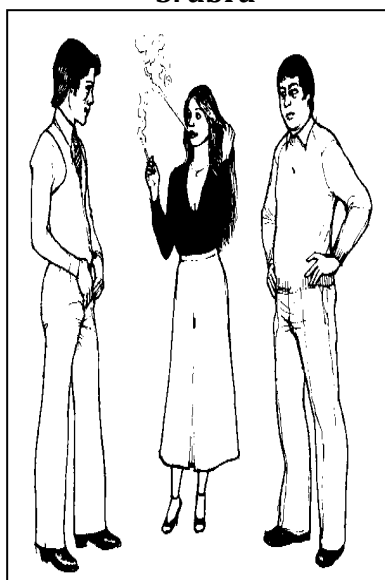
Nagycsoportban beszéljék meg a feladat megoldásait



5. ábra



6. ábra



7. ábra

4. feladat: Szavak nélküli irányítás

Hallgassa meg oktatója tájékoztatóját a feladat végrehajtásáról.

Minden csoporttag kézbe kap egy cédulát, amelyen egy utasítást talál. A feladat az, hogy beszéd nélkül irányítani a társadat, hogy az adott műveletet elvégezze.

Pl.: Adjon egy pohár vizet! Nyissa ki az ajtót! Húzza félre a függönyt! Közölje az időt! Mindenkiel fogjon kezét! Simogassa meg az arcát!

A cselekvéseket előre is ráírhatjátok a cédulára és ki is egészíthetik azt.



Nagycsoportban beszéljék meg a feladat megoldásait!



Hallgassa meg oktatója tájékoztatóját a feladat végrehajtásáról.

Nagycsoportban beszéljék meg a feladat megoldásait

5. feladat: Egyirányú és a kétirányú kommunikáció

Hallgassa meg oktatója tájékoztatóját a feladat végrehajtásáról.

Egy önként jelentkezők kell a feladat végrehajtásához, akivel megbeszélem a feladat végrehajtását.



Nagycsoportban beszéljék meg a feladat megoldásait!

2. sz. melléklet használata

Önellenőrző kérdések

A kérdéseket mindenki otthon átnézni és megválaszolja. A következő óra kezdetén ezen kérdések közös megválaszolásával és átbeszélésével kezdjük az órát.

1. *Mit nevezünk kommunikációnak?*
2. *Milyen formája van a kommunikációnak?*
3. *Melyek a kommunikáció módjai?*
4. *Mit nevezünk nem szóbeli kommunikációnak?*

A teljesítmény szintje:

Az elméleti kérdésekre adott válaszoknak meg kell egyeznie az anyagban szereplő válaszokkal. Ha valahol hibát követett el a TUDNI KELL! fejezetben újra olvassa el az idevágó részeket!

A gyakorlati feladat megoldását egyeztesse az oktatójával, ha az lényegesen eltér az Ön által elkészítettől.

További kérdéseivel, a tanulási tevékenységgel kapcsolatban, kérjen segítséget az oktatójától.

A konfliktusok kialakulásának okai és kezelési lehetőségük

TANULÁSI TEVÉKENYSÉG	KIEGÉSZÍTŐ ÚTMUTATÁSOK, SEGÉDLETEK
<p>A nap indítása: Köszöntés, „Hogy vagy?” kör A résztvevők aktuális hangulatainak megállapítására használjuk a 3. sz. melléklet feladatát. Az előző tanórán leadott anyag ismétlése. Az önellenőrző feladatok közös, szóbeli megbeszélése.</p> <p>A téma indítása: Nagycsoportos beszélgetés az oktatója által felvetett kérdésekre válaszolva.</p> <p>Hallgassa meg az oktatója előadását a konfliktusokról!</p> <p>Ismételje át az előadással kapcsolatos „Tudni kell” fejezetet, majd hajtsa végre az ott leírtak szerint a gyakorló feladatokat!</p> <p>Végezze el az önellenőrző feladatokat!</p>	<div data-bbox="1082 546 1251 651"> </div> <p>A bejelentkező körhöz használja a 3. sz. melléklet feladatát.</p> <div data-bbox="1070 837 1236 943"> </div> <p>Beszélgessenek közösen nagycsoportban.</p> <div data-bbox="1075 1055 1179 1160"> </div> <div data-bbox="1187 1055 1294 1160"> </div> <p>Készítsen jegyzetet az előadásról a jegyzetfüzetébe!</p> <div data-bbox="1075 1290 1182 1395"> </div> <p>Amit nem tud értelmezni a leírásból vagy az elhangzottakból kérdezze meg oktatóját!</p> <div data-bbox="1075 1704 1182 1809"> </div> <p>A feladat megoldásához vegye igénybe a gyakorló feladatokat!</p>

EZT AZ ANYAGOT TUDNI KELL!

KIEGÉSZÍTŐ ÚTMUTATÁSOK, SEGÉDLETEK

1. A konfliktus fogalma

A konfliktus az emberek vagy csoportok közti versengés egyik formája. Akkor jelenik meg, amikor két vagy több személy, illetve csoport bizonyos javak megszerzéséért, vagy bizonyos értékek elismeréséért verseng egymással.

Konfliktushelyzetben gyakran az a cél lebeg az emberek szeme előtt, hogy fizikai vagy lélektani „csapást” mérjenek a másik félre

A konfliktushelyzet pozitív értékeket is hordozhat. A konfliktus elősegítheti az emberek közötti kommunikáció kialakulását, javulását, hozzájárulhat a jobb megértéshez, vagyis a felek közti viszony pozitív változásaihoz is.

2. Alapvetően kéttípusú konfliktus-megoldási móddal találkozunk

2.1. Erőszakos konfliktusmegoldások

Az ilyen megoldások lényege, hogy az egyik, vagy mindegyik fél arra törekszik, hogy legyőzze a másikat, hogy a saját törekvései a másik, illetve a többiek rovására érvényesüljenek, s ehhez valamilyen erőtenyezőt használ fel.

Ilyenek a fegyveres harc, a leigázás, a másik fél elpusztítása. Ezeknek a megoldási módoknak a jellegzetessége, hogy a felek közül mindig lesznek győztesek és vesztesek.

2.2 Erőszakmentes konfliktusmegoldások

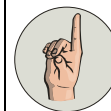
Az erőszakmentes konfliktusmegoldás lényege, hogy a felek egymással együttműködve, közösen keresnek megoldásokat a közös problémáikra, azaz hatékony módon kezelik a konfliktusokat. Az ilyen típusú megoldásoknál esélye van annak, hogy mindegyik fél kielégítse érdekeit, azaz mindegyik „győztesként” kerüljön ki a konfliktusokból.

3. Konfliktuskezelési megoldások

Győztes/vesztes megoldás: A felek a konfliktust harcként értelmezik, győzelemre, a másik legyőzésére törekednek, megegyezés nincs.

Alkalmazkodó megoldás: Lemondás az érdekek, vágyak érvényesítéséről: félelemből, kényszerből avagy hosszabb távú érdekek miatt, megfontolt döntés alapján a konfliktus első jeleit észlelve.

Elkerülő megoldás: Az egyén nem mond le a fentiekről, hanem magát a konfliktushelyzetet igyekszik kikerülni



A használati útmutatót figyelmesen olvassa el, hogy az ellenőrző feladatot ki tudja tölteni



Nagycsoportban beszéljék meg a feladat megoldásait!

Kompromisszumkereső megoldás: Közösen elfogadható megoldás keresése a cél, amely mindkét fél számára kielégítő (noha gyakran mindkettejük számára rosszabb, mint amit eredetileg szerettek volna).

Problémamegoldó (győztes/győztes) - megoldás: A résztvevők a probléma olyan megoldására törekednek, amelyben mindkét fél érdekei, szükségletei, meggyőződései érvényesülnek.

A konfliktusmegoldás folyamatát tekintve a következő **fontos alapelvekkel ismerkedtünk meg:**

- Bontsuk szét darabokra és elemezzük a problémát!
- Ne fogadjuk el az első adódó jónak tűnő megoldást!
- Ne erőltessük a kitalált megoldást (ne ugorjunk visszafelé a „megoldó-körben”), hanem kezdjük előről a teljes megoldási folyamatot, ha nem vagyunk elégedettek az eredménnyel!

4. Konfliktusok a házasságban

Valójában ugyanis a házasság nem állandó állapot, hanem folyamatosan változó, fejlődő kapcsolat, amelynek fejlődése és elmélyülése konfliktusok, kölcsönös illeszkedés és alkalmazkodás során megy végbe.

A családi harmónia csiszolókövei a konfliktusok. A belső összetartozás megerősödése gyakran éppen azáltal jön létre, hogy a házastársak vagy a családtagok az ellentéteiket kölcsönös megaláztatással oldják meg.

A konfliktus természetes dolog, a mindennapi élet velejárója. Bárhol, ahol emberek együtt vannak, létrejöhet olyan helyzet, amikor az egyik magatartása megnehezíti a másik szándékainak, nézeteinek megvalósítását.

A családi kapcsolatok sikerességére nem a konfliktusok gyakorisága, sokkal inkább megoldási módja van hatással. Talán meglepő, de a konfliktuskerülő magatartás – a sérelmek, akadályozások „eltűrése”, elviselése – nem feltétlenül eredményez harmonikus házasságot.

A házasságon belüli tartós feszültség egyik legfontosabb oka éppen a problémák megoldatlansága, a negatív érzések felhalmozódása. Hibás az a magatartás, amikor úgymond a „családi béke” érdekében az egyik fél nem jelzi a sérelmeit, elvárásait a másik iránt. Igyekszik inkább elnéző lenni, nem akar problémát csinálni minden apróságból. Persze számtalan okot találhat bárki, hogy miért nem nyilvánítja ki a véleményét.

A sérelmek viszont ilyenkor elraktározódnak, a negatív érzések felgyülemlenek, a felek nem szólnak semmit, csak őrizgetik a problémáikat. A felhalmozott feszültségek azonban

egyszer csak telítődnek, és gyakran egészen apró ok is robbanáshoz vezethet. Ekkor aztán terítékre kerül minden elraktározott sérelem, az erős érzelmi túlfűtöttség miatt apró dolgoknak is különös jelentőségük lesz – csak éppen a lényeg fog elsikkadni. Az ilyen helyzet elhomályosítja a tisztánlátást, és inkább eltereli a figyelmet a valódi problémáról.

5. Konfliktusok az iskolában szülő-tanár között

A tanárok és a szülők között nincs közvetlen napi kapcsolat és ebből adódik a legtöbb konfliktus. A szülők leginkább gyermekeik információjára tudnak hagyatkozni, akik nem egyszer hajlamosak a valóság kiszínezésére. A szülő pedig gyermeke érdekében akár késhegyre menő vitákra is képes. Ezekben az esetekben sok múlik a nevelő higgadtságán és érvelő készségén. Általában ezek a viták nem közvetlen ellentétben alapulnak, tehát könnyen megoldhatóak. A konfliktusok alapja az esetek többségében a különböző emberek, csoportok eltérő kultúrája.

GYAKORLÓFELADATOK

1. feladat



8. kép

Mi történik a képen? Hogyan alakulhatott ki az a helyzet, amit a képen lát? Írja le a szituáció előzményeit!

.....
.....

Mit látott pillanatban mit mondhatnak a kép szereplői?

Nő:.....

Férfi:.....

Milyenek látjuk a két szereplő tekintetét?

Nő:.....

Férfi:.....

Mi történhet a következő percekben? Több megoldást is ismertessünk!

1. megoldás:

.....
.....

2. megoldás:

.....
.....



Hallgassa meg oktatója tájékoztatóját a feladat végrehajtásáról.

Nagycsoportban beszéljék meg a feladat megoldásait

2. feladat

A második kép ismét egy családi konfliktusos jelenetet mutat. Gondoljuk végig azt, hogy ha egy ilyen helyzetet látunk (kívülállóként), akkor mi juthat az eszünkbe?!



9. kép

3. feladat

Gyűjtsön össze a konfliktushoz hasonló szavakat! Pl: vita...

.....
.....

4. feladat

Gyűjtsön össze kiscsoportban olyan helyzeteket, melyek konfliktushoz vezethetnek:

Családban:

.....
.....

Rokonságban:

.....
.....

Óvodában:

.....
.....

Iskolában:




Készítsen egy, a képhez illeszkedő történetet. Olvassuk fel a többiek számára és vitassuk meg a történet konfliktusra utaló elemeit



Nagycsoportban beszéljék meg a feladat megoldásait!



Nagycsoportban beszéljék meg a feladat megoldásait!

<p>.....</p> <p>.....</p> <p>Munkahelyen:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>5. feladat: Milyen ember Géza?</p> <p>A feladat megoldásához szükséges lesz az 5. sz. melléklet.</p> <p>Hallgassa meg oktatója tájékoztatóját a feladat végrehajtásáról.</p>	 <p>Végezzék el közösen a csoportjával az 5. sz. mellékletben található feladatot.</p>
--	---

Önellenőrző kérdések

A kérdéseket mindenki otthon átnézni és megválaszolja. A következő óra kezdetén ezen kérdések közös megválaszolásával és átbeszélésével kezdjük az órát.

1. Sorolja fel a konfliktusok típusait!
2. Megnyilvánulás szerint, milyen konfliktusokat ismer?
3. Sorolja fel a konfliktusmegoldó módszereket!
4. Mikor alkalmazzuk az együttműködést, mint konfliktusoldó módszert?

A teljesítmény szintje:

Az elméleti kérdésekre adott válaszoknak meg kell egyeznie az anyagban szereplő válaszokkal. Ha valahol hibát követett el a TUDNI KELL! fejezetben újra olvassa el az idevágó részeket!

A gyakorlati feladat megoldását egyeztesse az oktatójával, ha az lényegesen eltér az Ön által elkészítettől.

További kérdéseivel, a tanulási tevékenységgel kapcsolatban, kérjen segítséget az oktatójától.

Az egészség és betegség összefüggései

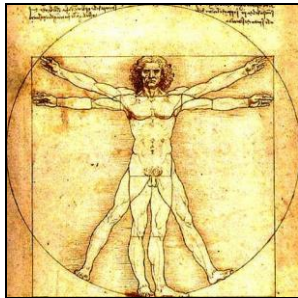
TANULÁSI TEVÉKENYSÉG	KIEGÉSZÍTŐ ÚTMUTATÁSOK, SEGÉDLETEK
<p>A modul indítása: Köszöntés, „Hogy vagy?” kör Az előző tanórán leadott anyag ismétlése. Az önellenőrző feladatok közös, szóbeli megbeszélése.</p> <p>A téma indítása: Nagycsoportos beszélgetés az oktatója által felvetett kérdésekre válaszolva.</p> <p>Hallgassa meg az oktatója előadását az egészség és a betegség összefüggéseiről!</p> <p>Ismételje át az előadással kapcsolatos „Tudni kell” fejezetet, majd hajtsa végre az ott leírtak szerint a gyakorló feladatokat!</p> <p>Végezze el az önellenőrző feladatokat!</p>	<div data-bbox="1107 595 1273 701"> </div> <p>Nagycsoportban beszéljék meg az önellenőrző feladatok kérdéseit!</p> <div data-bbox="1107 869 1273 974"> </div> <p>Nagycsoportban beszéljék meg a feladat megoldásait!</p> <div data-bbox="1107 1093 1214 1198"> </div> <div data-bbox="1222 1093 1329 1198"> </div> <p>Készítsen jegyzetet az előadásról a jegyzetfüzetébe!</p> <div data-bbox="1107 1335 1214 1440"> </div> <p>Amit nem tud értelmezni a leírásból vagy az elhangzottakból kérdezze meg oktatóját!</p> <div data-bbox="1107 1671 1214 1776"> </div> <p>A feladat megoldásához vegye igénybe a gyakorló feladatokat!</p>

EZT AZ ANYAGOT TUDNI KELL!

KIEGÉSZÍTŐ ÚTMUTATÁSOK, SEGÉDLETEK

A híres mondás szerint:

„Ép testben ép lélek!”



10. kép

Mit is jelent ez?

A hangsúly a lelki egészség teljességének szolgálatán van. Az „**ép testben ép lélek**” gondolat, mely szerint a lelki egészség alapja a testi, a fizikai.

Másfelől a lelkiállapot is visszahat a testire. A teljesség egyfelől a megelőzéssel, másfelől a gyógyítással azonos. Nem elég a test épségét biztosítani. Az „**ép testben ép lélek**” mondás talán fordítva is igaz. Az ép testű, de „sérült” lelkű ember nem sokra megy fizikai erejével, mert nem tud vele mit kezdeni.

A testi és lelki tényezők együttes harmóniája hívja életre az egészséget, azonban amikor ez a harmónia megbomlik, különféle betegségek jelzik az egyensúly felborulását.

Aki egészséges fizikai testtel rendelkezik, annak a lelke is egészséges. Nincsenek gyötrő negatív energiát generáló gondolatai.

Bármilyen betegség, testi fizikai tünet, fájdalom azonban a test, és lélek harmóniájának felborulásáról tanúskodik.

A betegségek kialakulása kortól független, hiszen egy pici csecsemő is születhet rákkal, ha az anyaméhben olyan lelki sérülések érik, melyeket nem tud feldolgozni. Ugyanakkor egy idős ember is lehet fitt, és egészséges, ha az élete folyamán felmerülő problémákat lelkileg fel tudta dolgozni.

2. Mit jelent az egészség? Mikor egészséges valaki?

Mindenki számára evidens, hogy az **egészség érték**.

Az egészség, mint érték

Az egészség az alapértékek között található.



Az anyagot figyelmesen olvassa el, hogy az ellenőrző feladatokat ki tudja tölteni, meg tudja válaszolni.



Nagycsoportban beszéljék meg a feladat megoldásait!

EZT AZ ANYAGOT TUDNI KELL!	KIEGÉSZÍTŐ ÚTMUTATÁSOK, SEGÉDLETEK
<p>Mert az egészségre nevelést elsőnek magunkon, majd családunkon kell elkezdni.</p> <p><i>Az egészség egy olyan kincs melyért érdemes megtenni mindent és érdemes érte áldozatokat hozni.</i></p> <p>3. Mit jelent a betegség? Mikor válik beteggé valaki?</p> <p>A betegség legegyszerűbben úgy fogalmazható meg, mint az egészség ellentéte.</p> <p>A testi – lelki – szellemi egyensúly felborulása, amely akadályozza az ember mindennapos tevékenységét és a társadalmi életben való részvételét.</p> <p>A betegségek leküzdésével, illetve a tünetek enyhítésével az orvostudomány foglalkozik.</p> <p>A mentálhigiéné legfontosabb feladata: a lelki egészség védelme vagyis a MEGELŐZÉS!</p> <p>Az elsődleges megelőzés tulajdonképpen oki megelőzés: olyan erők és hatások ellen dolgozni, mielőtt azok bajt okoznak. Pl.: drog, dohányzás és alkoholfogyasztás elleni programok az iskolákban.</p> <p>A megelőzés célja a már kialakult zavarok, betegségek időtartamának lerövidítése és a visszaesés és a krónikussá válás csökkentése.</p> <p>Magába foglalja a gyógyító szolgáltatások megszervezését és a gyógyulást elősegítő környezeti megelőzéseket (pl. családkonzultáció, iskolai konzultáció). Legfontosabb eszköze a szűrés.</p> <p>4. A szűrővizsgálatok fontossága</p> <p>A legfontosabb teendő az egészségünk megőrzésének érdekében. Célszerű lenne, ha az emberek elmennének a szűrővizsgálatokra és az otthon elvégezhető szűréseket - mint például nőknél a mellrák szűrést - elsajátítanák és rendszeresen ellenőriznék maguk is.</p> <p>Mi a célja a szűrésnek?</p> <p>A szűrés egészséges, vagy magukat egészségesnek gondoló személyek vizsgálatát jelenti, amelynek az a célja, hogy egyszerűen elvégezhető, a vizsgált személy számára kellemetlenséget nem okozó, alkalmas módszer segítségével kimutassák a rejtett, tüneteket és panaszokat még nem okozó betegségeket. Ha a szűrővizsgálat eredménye negatív, a</p>	

EZT AZ ANYAGOT TUDNI KELL!	KIEGÉSZÍTŐ ÚTMUTATÁSOK, SEGÉDLETEK
<p>vizsgált személy megnyugodhat. Ha az eredmény pozitív, a szűrővizsgálat időben előbbre hozza a diagnózist és a kezelést. Az időnyerés nagyobb esélyt ad a súlyosabb következmények elkerülésére, vagy a teljes gyógyulásra, mintha a beteg a tünetek és panaszok megjelenése miatt fordult volna orvoshoz.</p> <p>Milyen típusú szűrésekre mehetsz el?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melanóma (bőrrák- és anyajegy-) szűrés 2. Vércukorszint-, koleszterinszint-, testzsír-százalék- és vérnyomásmérés 3. Testsúly- és hastérfogat-mérés, testtömeg index- (BMI) számítás 4. Ortopédiai szűrés, gerincvizsgálat, gyógytorna 5. Szemészeti vizsgálat 6. Hallás-, fül-orr-gégészeti vizsgálat 7. Daganatos megbetegedések megelőzésére irányuló tanácsadás 8. Dohányzás visszaszorítását elősegítő program 9. AVON mammográfiai kamion - emlő önvizsgálatának oktatása 10. Liliom Program - a méhnyak rák szűrésének fontosságáról 11. prosztatata-önvizsgálat oktatása 12. Elsősegély nyújtási ismeretek 13. Betegjogi tanácsadás 14. Egészségügyi ellátással kapcsolatos tanácsadás 15. Tanácsok az egészséges táplálkozáshoz 16. Gondolkodj egészségesen - színező, ügyességi, mozgásjátékok gyerekeknek 17. Viselkedésterápia - fejlesztő játékok, terápiás lehetőségek hiperaktív gyerekeknek <p>Milyen módon lehetséges az egészség megóvása elsődlegesen?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. egészséges, változatos táplálkozással, 2. rendszeres testmozgással, 3. az alkoholfogyasztás csökkentésével, 4. a dohányzás mellőzésével, 5. a stressz kezelésével. 	

GYAKORLÓFELADATOK

1.feladat: Érzénapló

Hallgassa meg oktatója tájékoztatóját a feladat végrehajtásáról.

Önmagunk megismerésében nagy segítséget nyújt. Egy héten át naponta állítsa le „biológiai óráját” és mérlegelje, mit és hogyan is érez abban a pillanatban. Vegye észre, hol érez a testében bármit is, fájdalmat, mozgást vagy akár hőmérsékletváltozást.

Minden nap jegyezze fel a 6, 6/1 sz. mellékelt táblázatban, milyen érzéseket figyelt meg aznap önmagán. Ezek után írja be az embert ábrázoló képbe, amely szemléltetni fogja, hol tapasztalja ezeket az érzéseket a testében. Nyugodtan jegyezzen fel további részleteket is, ha szükséges, hogy minél pontosabb legyen a leírás.

Fontos tudni: Nem létezik helytelen vagy helyes érzés, amit érzünk, mert arra valamilyen oknál fogva szükségünk van.

2. feladat

Döntse el az alábbi képek közül, melyik képen láthatók egészséges és melyiken betegségekre utaló jelek?



11. kép



12. kép



13. kép

Egészség vagy betegség?



Nagycsoportban beszéljék meg a feladat megoldásait!

6, 6/1. sz. melléklet használata



Először kis- majd nagy csoportban beszéljék meg a feladat megoldásait!

GYAKORLÓFELADATOK



Egészség vagy betegség?

14. kép



15. kép

Egészség vagy betegség?




16. kép

Egészség vagy betegség?



17. kép

Egészség vagy betegség?

GYAKORLÓ FELADATOK	
<p>3. feladat: Montázs készítés kiscsoportban</p> <p>Hallgassa meg oktatója tájékoztatóját a feladat végrehajtásáról.</p> <p><i>Téma:</i> az egészséges életmód fontossága.</p> <p>Rendelkezésre álló eszközök segítségével készítsenek közösen egy képet, amely arról szól, hogy miért fontos egészségesen élnünk? Ezt követően mutassák be egymásnak az elkészült montázsokat.</p> <p><i>Eszközök:</i> nagyméretű kartonpapír vagy flipchart papír, ollók, ragasztól és újságok.</p>	 <p>Kiscsoportokban együttműködve készítsenek egy montázst a megadott eszközökkel.</p>

Önellenőrző kérdések

A kérdéseket mindenki otthon átnézni és megválaszolja. A következő óra kezdetén ezen kérdések közös megválaszolásával és átbeszélésével kezdjük az órát.

1. *Mit jelent az „Ép testben ép lélek” mondás?*
2. *Mi az egészség fogalma?*
3. *Miért fontos a megelőzés?*
4. *Milyen szűrővizsgálatokat ismersz?*
5. *Mit kell tenni az egészséges életmód érdekében?*

A teljesítmény szintje:




Az elméleti kérdésekre adott válaszoknak meg kell egyeznie az anyagban szereplő válaszokkal. Ha valahol hibát követett el a TUDNI KELL! fejezetben újra olvassa el az idevágó részeket!

A gyakorlati feladat megoldását egyeztesse az oktatójával, ha az lényegesen eltér az Ön által elkészítettől.

További kérdéseivel, a tanulási tevékenységgel kapcsolatban, kérjen segítséget az oktatójától.

A lelki egészség fogalma és feladatrendszere

TANULÁSI TEVÉKENYSÉG	KIEGÉSZÍTŐ ÚTMUTATÁSOK, SEGÉDLETEK
<p>A nap indítása: Köszöntés, „Hogy vagy?” kör Az előző tanórán leadott anyag ismétlése. Az önellenőrző feladatok közös, szóbeli megbeszélése. Az Érzénapló megbeszélése.</p> <p>A téma indítása: Nagycsoportos beszélgetés az oktatója által felvetett kérdésekre válaszolva.</p> <p>Hallgassa meg az oktatója előadását a lelki egészségről!</p> <p>Ismételje át az előadással kapcsolatos „Tudni kell” fejezetet, majd hajtsa végre az ott leírtak szerint a gyakorló feladatokat!</p> <p>Végezze el az önellenőrző feladatokat!</p>	<div data-bbox="1078 483 1246 589"> </div> <p data-bbox="1070 611 1430 674">Nagycsoportban beszéljék meg a feladat megoldásait!</p> <div data-bbox="1070 748 1238 853"> </div> <p data-bbox="1070 882 1430 945">Nagycsoportban beszéljék meg a feladat megoldásait!</p> <div data-bbox="1070 981 1174 1086"> </div> <div data-bbox="1182 981 1286 1086"> </div> <p data-bbox="1070 1104 1430 1167">Készítsen jegyzetet az előadásról a jegyzetfüzetébe!</p> <div data-bbox="1070 1218 1174 1323"> </div> <p data-bbox="1070 1341 1430 1464">Amit nem tud értelmezni a leírásból vagy az elhangzottakból kérdezze meg oktatóját!</p> <div data-bbox="1070 1480 1174 1585"> </div> <p data-bbox="1070 1603 1430 1666">A feladat megoldásához vegye igénybe a gyakorló feladatokat!</p>

EZT AZ ANYAGOT TUDNI KELL!	KIEGÉSZÍTŐ ÚTMUTATÁSOK, SEGÉDLETEK
<p>1. A mentálhigiéné fogalma:</p> <p>A mentálhigiéné szó jelentése a latin <i>mens</i>, jelentése <i>elme, szellem</i>, valamint a görög <i>higiéné</i> jelentése <i>tisztaság</i> szóösszetételből származik.</p> <p>A mentálhigiénés szó jelentése: lelki egészségvédelem.</p> <p>2. A mentálhigiéné feladata: a megelőzés!</p> <p>A mentálhigiéné mindazon erőfeszítés és igyekezet közös elnevezése, mely az egészséges lelkületű személyiség, az egészséges módon működő intézmények, csoportok kialakítására és fejlesztésére irányul. A mentálhigiéné az egyén, a szervezet, a csoport, az intézmény, a közösség, a társadalom olyan képessége, amely alkalmassá teszi az embereket arra, hogy problémáikat megoldják. Legfőbb célja a lelki egészség megőrzése és fejlesztése.</p> <p>A lelki egészséghez kell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - munkaképesség, - megoldott szociális beilleszkedés, - öröme való képesség, - önálló életvezetés képessége, - életünk szerepeinek való megfelelő viselkedés. (pl.: apa szerep, anya szerep...stb.) <p>3. A mentálhigiéné két területe:</p> <p>A) Egyéni mentálhigiéné</p> <p>B) Közösségi mentálhigiéné</p> <p>A) Egyéni mentálhigiéné</p> <p>Egyénről szól, a segítő és a segítségre szoruló közötti kapcsolat. Ezt segítő kapcsolatnak hívjuk. Meghatározott térben és időben zajlik. Eszköze a segítő beszélgetés.</p> <p>B) Közösségi mentálhigiéné</p> <p>Területei sokfélék:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a lakosság mentális egészségének fejlesztése, - a felnőtt lakosság körében végzett megelőző tevékenységek, - időskor, - depresszió megelőzése, 	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Az anyagot figyelmesen olvassa el, hogy az ellenőrző feladatott ki tudja tölteni és válaszolni tudjon a kérdésekre.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Olvassák el közösen a 1. sz. mellékletben található Hallgass meg! című verset. Beszéljék meg nagycsoportban az anyagot!</p>

EZT AZ ANYAGOT TUDNI KELL!	KIEGÉSZÍTŐ ÚTMUTATÁSOK, SEGÉDLETEK
<ul style="list-style-type: none"> - szerhasználattal kapcsolatos zavarok csökkentése, - öngyilkosság megelőzése. <p>A lelki egészséget védő programok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Önsegítő csoportok (például Anonim Alkoholisták), - Önkéntes névtelen telefonos segítőszolgálatok (SOS) - Párkapcsolat és család segítése, családi mentálhigiéné, - Iskolai mentálhigiéné (ami magába foglalja a tanárok lelki egészségének fejlesztését, az elfáradás megelőzését), - Munkahelyi mentálhigiéné, - Közösségi mentálhigiéné, ahol a segítő, támogató kapcsolatokat önkéntesek, tanácsadó szervezetek, lakossági mozgalmak nyújtják. - Az egyházak mentálhigiéné munkája (azaz az irgalmasság testi és lelki cselekedeteinek gyakorlása: betegek ápolása, lelki gondozói tevékenység, elesettek felkarolása, iskolák fenntartása stb.) nagyon fontos és időszerű. <p>Az egyházi közösségek gyakran szerveznek programokat, előadásokat az egészséges táplálkozásról, az alkohol, a drog fogyasztásának hatásairól, segítséget kínálnak a bajok megelőzésére, életvezetési tanácsokat kínálnak, és közösségteremtő erővel rendelkeznek.</p> <p>A lelki egészség érték. A mostani társadalom útkereső, értékválságban lévő életében összefogásra és felelősségtudatra van szükség védelme érdekében.</p> <p>4. A segítség fogalma:</p> <p>A segítség lényege, hogy nem halat kell adni, hanem hálót! Meg kell mutatni a rászorulóknak az utat, de neki kell végigmennie rajta.</p> <p>Segítő foglalkozású szakemberek (lelki nehézségek esetében): a pszichiáter, a pszichológus, a mentálhigiéné szakember, lelkipásztor.</p> <p>A segítség lényege, hogy nem halat kell adni, hanem hálót!</p>	

GYAKORLÓFELADATOK

1. feladat

Gyűjtsön össze olyan élethelyzeteket, melyek megbetegíthetik a lelkünket!

.....
.....
.....

2. feladat

Gondolja végig, kik azok az egyének a közvetlen családjában, akik nehézség esetén segíteni tudnak Önnek!

.....
.....
.....

3. feladat

Gondolja végig, kik azok az egyének a tágabb környezetében (barátok, szomszédok) akik nehézség esetén segíteni tudnak Önnek!

.....
.....
.....

4. feladat

Melyek azok szervezetek, intézmények a településén amelyek nehézség, probléma esetén segíteni tudnak Önnek és családtagjainak!

.....
.....
.....



Nagycsoportban beszéljék meg a feladatok megoldásait!

5. feladat

Gyűjtsön össze 5 olyan tulajdonságot, amellyel véleménye szerint rendelkeznie kell egy segítő szakembernek. Állítsa ezeket fontossági sorrendbe!

Két csoporttársával együtt beszélje meg ezeket a tulajdonságokat és hárman készítsenek egyetlen közös listát.

Állítsák fel a közös listát, tegyék a tulajdonságokat fontossági rendbe

.....

.....

6. feladat

Nagycsoportos beszélgetés

Téma: Problémamegoldás-szituációk a résztvevők életéből. Ki hogyan oldott meg nehézségeket, problémákat? Kihez fordult? Hogyan segítettek neki és/vagy családjának?



Kis- majd nagycsoportban beszéljék meg a feladatok megoldásait!



Nagycsoportban beszéljék meg a feladatok megoldásait!

Önellenőrző kérdések

A kérdéseket mindenki otthon átnézi és megválaszolja. A következő óra kezdetén ezeket a kérdéseket közösen megválaszoljuk, megbeszéljük.

1. *A mentálhigiéné szó jelentése?*
2. *A mentálhigiéné feladata?*
3. *Milyen két területe van?*
4. *Ismertesse a segítés szó fogalmát!*
5. *Milyen segítő szakembereket ismer?*

A teljesítmény szintje:

Az elméleti kérdésekre adott válaszoknak meg kell egyeznie az anyagban szereplő válaszokkal. Ha valahol hibát követett el a TUDNI KELL! fejezetben újra olvassa el az idevágó részeket!

A gyakorlati feladat megoldását egyeztesse az oktatójával, ha az lényegesen eltér az Ön által elkészítettől.

További kérdéseivel, a tanulási tevékenységgel kapcsolatban, kérjen segítséget az oktatójától.

A lelki eredetű zavarok és kezelési lehetőségeik

TANULÁSI TEVÉKENYSÉG	KIEGÉSZÍTŐ ÚTMUTATÁSOK, SEGÉDLETEK
<p>A nap indítása: Köszöntés, „Hogy vagy?” kör Az előző tanórán leadott anyag ismétlése. A TESTTÉRKÉP átnézése, megbeszélése Az önellenőrző feladatok közös, szóbeli megbeszélése.</p>	 <p>Nagycsoportban beszéljék meg a feladat megoldásait!</p>
<p>A téma indítása: Nagycsoportos beszélgetés az oktatója által felvetett kérdésekre válaszolva.</p>	 <p>Nagycsoportban beszéljék meg a feladat megoldásait!</p>
<p>Hallgassa meg az oktatója előadását a lelki eredetű zavarokról!</p>	  <p>Készítsen jegyzetet az előadásról a jegyzetfüzetébe!</p>
<p>Ismételje át az előadással kapcsolatos „Tudni kell” fejezetet, majd hajtsa végre az ott leírtak szerint a gyakorló feladatokat!</p>	 <p>Amit nem tud értelmezni a leírásból vagy az elhangzottakból kérdezze meg oktatóját!</p>
<p>Végezze el az önellenőrző feladatokat!</p>	 <p>A feladat megoldásához vegye igénybe a gyakorló feladatokat!</p>

EZT AZ ANYAGRÉSzt TUDNI KELL!

KIEGÉSZÍTŐ ÚTMUTATÁSOK, SEGÉDLETEK

1. A depresszió

A lenti tünetek közül legalább öt együttesen fennáll



18. sz. kép

Rossz hangulat. A beteg szomorúnak, elhagyatottnak, reményvesztettnek érzi magát, időnként akár sírógörcsei is lehetnek. Jellemzően hajnalban, reggel a legsúlyosabb.

Az örömeire való képesség elvesztése. Az egyén korábban örömet okozó dolgoknak, eseményeknek sem tud örülni. Fásultság érzése társul hozzá.

A napi tevékenységek iránti érdeklődés elvesztése. Az egyén elveszti az érdeklődését, illetve nem tudja élvezni azokat a tevékenységeket, amelyek korábban örömet okoztak számára, vagy amelyeket maga vagy családja érdekében meg kellene tennie.

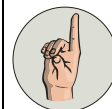
Az önértékelés alacsony szintje. A beteg elveszti önbizalmát, értéktelennek érzi magát. Súlyosabb esetben a kívülálló számára jelentéktelennek tűnő dolgokon rágódik, múltbeli cselekedetei miatt indokolatlan mértékű önvád kínozza.

Alvászavar. Tipikusan túl korai ébredés és visszaalvási képtelenség, de más esetekben fokozott aluszékonyság is előfordulhat.

Csökkent koncentráció, akadályoztatott gondolkodás. A betegnek koncentrációs és memóriaproblémái vannak, melyeket jellemzően súlyosabbnak érez, mint amekkorák ténylegesen. Az érintett nehezen tud döntéseket meghozni, aggodalmaskodó és habozó lesz.

Testtömegváltozás. Az étvágy csökken vagy éppen fokozódik. Emiatt lefogyás vagy elhízás figyelhető meg.

Fáradtság. Gyakori tünet, hogy a beteg nyüzögőnek érzi magát, egyre kevesebb energiája van a tevékenységeihez. Lehet, hogy



A használati útmutatót figyelmesen olvassa el, hogy az ellenőrző feladatokat ki tudja tölteni.



Beszélgessenek a témakörrel nagycsoportban!

olyan fáradtnak érzi magát reggel, mint amilyen fáradt volt, amikor előző éjszaka lefeküdt. Nincs kedve reggel felkelni, súlyosabb esetben egyáltalán nincs ereje felkelni.

Halállal kapcsolatos gondolatok. A beteg sötétben látja a jövőt, gyakran gondol a halálra vagy az öngyilkosságra.

A depresszió mindezek mellett számos testi panaszt is létrehozhat, így például emésztőrendszeri betegségeket (emésztési zavar, székrekedés, esetleg hasmenés, fejfájás, hátfájás). Nagyon sok depressziós ember szorong is.

A depresszió kezelése:

- Rendszeresen keresse fel pszichiáterét, hogy orvosa folyamatosan követni tudja az állapotát és gyógyszerelését ahhoz igazíthassa!
- Az előírást pontosan betartva szedje gyógyszereit! Az Ön számára legjobb gyógyszer megtalálásának akkor van esélye, ha maximálisan követi orvosa előírását.
- Lehetséges, hogy néhány hónapra van szükség ahhoz, hogy az eredményt észlelje. Akkor is folyamatosan szedje tovább gyógyszereit, ha már jobban érzi magát.
- Ne izolálódjon! Próbáljon meg részt venni a normális tevékenységekben.
- Gondoskodjon magáról! Táplálkozzon egészségesen, aludjon és mozogjon eleget.
- A mozgás nemcsak segít megőrizni kondícióját és egészségét, de a depresszió bizonyos formáin javíthat is, csökkenti a stresszt és hozzájárul ahhoz, hogy ellazuljon.
- Kerülje az alkohol és a marihuána használatát, depresszióban lassítja a gyógyulást.
- Kérje orvosa vagy egy szociális nővér segítségét abban, hogy megismerhesse, milyen önszolgáltató csoportok működnek lakhelyéhez közel

2. Az agresszió: szándékos károkozás másoknak.



19. sz. kép



Beszélgessenek
nagycsoportban a témakörrel!

Az agresszió – irányultságát tekintve – **lehet önmagunk ellen forduló is**. Ez azt jelenti, hogy valaki veszélyezteti saját testi épségét, olykor az életét is. Erre számos példa ismert az öngyilkossági kísérletek és a befejezett öngyilkosságok köréből.

A másik forma szerint **a környezetben élők felé irányul**, szenvedő alanya lehet a család, a szomszédok, a munkatársak vagy egyszerűen az arra közlekedők.

A kiváltó okok között gyakran találjuk:

- a sikertelenséget,
- az egzisztenciális ellehetetlenülést,
- a szerelmi bánatot,
- tekintélyszemélytől való félelmet (pl. a rossz bizonyítvány szülői megtorlása).

Az agresszió olyan viselkedés, mely mások megsértésére, bántására, tönkretételére irányul. Bárki felé történhet: emberek, állatok, de akár saját magunk felé is. Mindennaposnak mondható bármelyik országban, kultúrában, csoportokban, közösségekben, családokban.

GYAKORLÓFELADATOK

1.feladat

Válaszoljon a következő kérdésekre:

Mi dühíti fel leginkább? Mi bosszantja fel?
Nevezzen meg 3 dolgot!

.....
.....
.....

Szeretsz dühöngeni? igen nem
Miért igen és miért nem?

.....
.....

Bármikor ki tudja mutatni és ki is mutatja, ha mérges?

.....
.....



Kis majd nagycsoportban beszéljék meg a feladatok megoldásait!

2. feladat: Vörös posztó

Cél: az életben kialakuló negatív érzéseket tudatosság tenni.

Hallgassa meg oktatója tájékoztatását a feladat végrehajtásáról!



4. sz. melléklet használata

Önellenőrző kérdések

A kérdéseket mindenki otthon átnézni és megválaszolja. A következő óra kezdetén ezen kérdések közös megválaszolásával és átbeszélésével kezdjük az órát.

1. Soroljon fel 5 tünetet a depresszióról!
2. Mondjon legalább 3 tényezőt, ami segít a depresszió kezelésében!
3. Mit jelent az agresszió szó és kire hárulhat az agresszió?
4. Melyek az agresszió kiváltó okai?

A teljesítmény szintje:

Az elméleti kérdésekre adott válaszoknak meg kell egyeznie az anyagban szereplő válaszokkal. Ha valahol hibát követett el a TUDNI KELL! Fejezetben újra olvassa el az idevágó részeket! A gyakorlati feladat megoldását egyeztesse az oktatójával, ha az lényegesen eltér az Ön által elkészítettől. További kérdéseivel, a tanulási tevékenységgel kapcsolatban, kérjen segítséget az oktatójától.

A szenvedélybetegségek és kezelési lehetőségeik

TANULÁSI TEVÉKENYSÉG	KIEGÉSZÍTŐ ÚTMUTATÁSOK, SEGÉDLETEK
<p>A nap indítása: Köszöntés, „Hogy vagy?” kör Az előző tanórán leadott anyag ismétlése. Az önellenőrző feladatok közös, szóbeli megbeszélése. Az Érzénapló megbeszélése.</p> <p>A téma indítása: Nagy csoportos beszélgetés indítása az oktatója által felvetett kérdésekre válaszolva.</p> <p>Hallgassa meg az oktatója előadását a szenvedélybetegségekről!</p> <p>Ismételje át az előadással kapcsolatos „Tudni kell” fejezetet, majd hajtsa végre az ott leírtak szerint a gyakorló feladatokat!</p> <p>Végezze el az önellenőrző feladatokat!</p>	<div data-bbox="1074 533 1236 629"> </div> <p>Nagy csoportban beszéljék meg a feladat megoldásait!</p> <div data-bbox="1074 757 1236 853"> </div> <p>Nagy csoportban beszéljék meg a feladat megoldásait!</p> <div data-bbox="1074 969 1177 1070"> </div> <div data-bbox="1187 969 1294 1070"> </div> <p>Készítsen jegyzetet az előadásról a jegyzetfüzetébe!</p> <div data-bbox="1074 1205 1182 1305"> </div> <p>Amit nem tud értelmezni a leírásból vagy az elhangzottakból kérdezze meg oktatóját!</p> <div data-bbox="1074 1541 1182 1641"> </div> <p>A feladat megoldásához vegye igénybe a gyakorló feladatokat!</p>

EZT AZ ANYAGOT TUDNI KELL!

KIEGÉSZÍTŐ ÚTMUTATÁSOK, SEGÉDLETEK

1. Az alkoholizmus

Az alkoholizmus, vagy más néven alkoholfüggőség a szenvedélybetegségek közé tartozik. Kényszeres és határtalan alkoholfogyasztás jellemzi, amely negatív, bénító hatással van az alkoholista ember egészségére, társas kapcsolataira, és a társadalomban betöltött szerepére.



20. sz. kép

Az alkoholizmus kockázati tényezői közé tartoznak:

- szociális környezet,
- stressz,
- mentális egészség,
- genetikai hajlam,
- életkor,
- a személyiség szerkezete,
- a társadalom hozzáállása

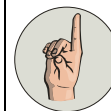
Az ittasságnak több fokozata ismert, melyet a véralkoholszintek alapján szokás osztályozni. A klasszikus felosztás az alábbi:

1. **Ittasság** (0,5-1,5 ezrelékes véralkoholszint)
2. **Részegség** (1,5-2,5 ezrelék véralkoholszint)
3. **Alkoholmérgezés** (2,5-4 ezrelék véralkoholszint)

Mi a teendő az ittas, részeg vagy mérgezett személlyel?

Az első és legfontosabb, hogy az alkoholosan befolyásolt személy elől zárjuk el a további italozás lehetőségét!

Súlyos részegség vagy kómás állapot esetén feltétlenül



A használati útmutatót figyelmesen olvassa el, hogy az ellenőrző feladatott ki tudja tölteni



Beszélgesse a témáról nagycsoportban!

hívjunk mentőt!

Legyünk fokozott figyelemmel saját testi épségünkre!

Az eszméletét veszített mérgezettet az elsősegélynyújtás szabályai szerint, még a mentők kiérkezése előtt vizsgáljuk meg és lássuk el. Ellenőrizzük a légzést és a keringést, keressük a sérülések nyomait! Szükség esetén az újraélesztés ABC-jét alkalmazzuk, egyébként hozzuk a mérgezettet stabil oldalfekvő helyzetbe.

Az alkoholfüggőség kezelésének végső célja a beteg alkohol iránt érzett sóvárgásának megszüntetése, a rendszeres alkoholfogyasztás leállítása.

Az alkoholizmus kezelése nem korlátozódik a gyógyszeres terápiára, legtöbbször pszichiátriai segítségre is szükség van. Kezdetben el kell érni az önmegtartóztatást vagy a kockázatmentes ivást. Végül minden betegnek tartós rehabilitációs kezelésre van szüksége a fizikai és pszichés felépülés céljából. A terápia hatásának kulcsa a beteg együttműködése.

Az detoxikálásra (méregtelenítés) elvonókúra keretében kerül sor.

Nagyon fontos az orvosi felügyelet, mert a nem szakszerű alkoholelvonás halálos kimenetelű is lehet. Az elvonókúra utáni orvosi és lelki ellátás képezi a kezelés legfontosabb részét. Ennek során a függőségbe menekülés kiváltó okát igyekeznek feltárni, elfogadni és feldolgozni. Az utókezelés lehet például viselkedésterápia, egyéni vagy csoportos terápia, vagy önsegítő csoportok (Anonim Alkoholisták).

2. A dohányzás

A dohányzás sok betegség fő okozója pl.: érszűkület, tüdőrák, szívinfarktus, krónikus légúti betegségek és születési rendellenességek.

A dohányzás nemcsak a tüdőnek és szívnek, de a fogaink számára is mérgező. A dohányosok körében ötször nagyobb a fogíny és a fogágy gyulladásának esélye, így a fogait is nagyobb eséllyel veszítik el.

Legyen az cigaretta, pipa vagy akár szivar, a füst a fogakat is támadja. A rákkeltő füst bejárja a szájüreget, káros anyagai megtapadnak a fogakon, a nyelven és a szájnyálkahártyán. A nikotin a tüdő és a nyálkahártya véráramába kerülve az erek összehúzóódását eredményezi.

Sok gyümölcs és zöldség, kevesebb zsír, sok mozgás – néhány tipp, mit érdemes betartaniuk a dohányzóknak. A leszokás utáni hízás csak átmeneti állapot, így nem érdemes a



Nagycsoportos beszélgetés

kövérségtől való félelem miatt ragaszkodni a káros szenvedélyhez. A dohányosoknak több antioxidáns vitaminra van szükségük, mint nemdohányzó társaiknak, a leghatásosabbak az A-, E-, és C-vitaminok, ezért több gyümölcsöt és zöldséget kell fogyasztaniuk, mivel köztudott, hogy a természetes vitaminok hatásosabbak, mint a tabletták formájában bevitt készítmények.

Az első lépés persze minden esetben a valóban komoly elhatározás, e nélkül eredmény eleve nem érhető el. Amennyiben a döntés megszületett, lehetőség van különböző terápiákat is segítségül hívni.

3. Internetfüggőség és játékszenvedély

A probléma sajátossága, hogy az internet egy virtuális világ, amely sokféle színes élményt ad anélkül, hogy kimozdulnánk a szobából.

Az internet lehetőséget nyújt kapcsolatteremtésre más emberekkel, ahol a névtelenség mögé bújva egy tetszőleges képet alakíthatunk ki magunkról és olyannak mutatjuk meg magunkat, amilyennek szeretnénk, hogy lássanak. Ezáltal a valóságban meg nem élhető tulajdonságokkal ruházhatja fel önmagát a netező, pl. a fórumok és a chatszobák világában.

Az **internetfüggő** is szenvedhet megvonási tünetektől (pl. számítógépe elromlása esetén). Gyakran tudatában van tevékenysége káros voltának, de többnyire kudarcba fulladnak a nemhasznált kontrollálására tett kísérletei. Az ilyen személy gyakran menekül a valós problémái elől az internet színes világába.

4. A kábítószer- vagy drogfüggőség

A gyógyszerektől való függőséget is ide soroljuk. A függőség abban nyilvánul meg, hogy mindent megtesz a szer beszerzéséért, nem képes kontrollálni annak használatát, és folytatja a droghasználatot annak ellenére, hogy tudja: kárt okoz önmagának és környezetének.

A kábítószer-függőség általában alkalmi droghasználatból alakul ki, ami szokássá majd szenvedélybetegséggé válik. A kábítószer-függőség súlyos, hosszú távú következményekkel járhat, beleértve a testi és lelki egészségi problémákat, fertőző betegségeket, a társas kapcsolatokat, a szociális és anyagi helyzet megromlását és a droghasználatból adódó törvénybeütköző cselekedetek következményeit.

A kábítószer-függőség tünetei vagy viselkedési formái: készletelés droghasználatra naponta akár többször is, sikertelenség leállási kísérletek esetén, a drog beszerzése érdekében többet költ, mint amennyit megengedhet magának.



Nagycsoportos beszélgetés.

Olyasmit is megtesz, amit korábban nem tett: hazugságok, idegenektől vagy családtagtól lopás, testi sértés, és egyéb bűncselekmények. Napi tevékenységei a drog megszerzése köré szerveződnek, annak szolgálatába állnak. Egyre több időt és energiát fordít a drog beszerzésére és használatára.



21. sz. kép

A kábítószer használatra fiatalok esetében a következő jelek utalhatnak: iskolai problémák (igazolatlan hiányzás, hirtelen érdektelenség, eredmények romlása), egészségügyi problémák (súlycsökkenés, energia hiánya), elhanyagolt megjelenés, viselkedésbeli változások, túlzott pénzköltés.

5. Az egyházak szerepe a szenvedélybetegségek kezelésében

Az egyházak igen sokfajta és kiterjedt szolgálatot végeznek. Az idősgondozás, a fogyatékos gondozás, a hátrányos helyzetűek gondozása, a menekültügy az egyházi szolgálatok hagyományos területei. Az egyházak azonban a szenvedélybetegek gondozásában, érdekképviselésében és gyógyításában is kezdeményező szerepet játszanak. Jelenleg az egyházak öt drogterápiás intézetet tartanak fenn, és az alkoholderápiás ellátási formák is hagyományosan erősek. Az egyházaknak az intézményi ellátáson kívül abban is nagy jelentőségük van, hogy az egyház gyülekezetein keresztül jelen van a helyi társadalom életében szerte az országban. A gyülekezetek egyfajta mentálhigiénés ellátási rendszerként gyakorlatilag minden településen életvezetési és egészségfejlesztési szolgáltatásokat is nyújtanak, és aktivizáló szerepet töltenek be a legkülönbözőbb területeken, a szegénygondozástól a lelki gondozásig, a szociális munkától az érdekképviselésig, és a drogterápiás ellátásokban is.



Nagycsoportos beszélgetés.

6. A szenvedélybetegségek megelőzésének szinterei

- a várandótság időszaka
- a család
- a kamaszkor
- a kortárs csoportok
- az iskola
- a munkahely

Néhány kapcsolódó fogalom: mintakövetés, értékrend, normák kialakulása, személyiségtípus, stressz-kezelés.

GYAKORLÓ FELADATOK

Kiscsoportos feladat a megelőzési lehetőségek feldolgozására. 6 kiscsoport kialakítása a fenti szinteknek megfelelően.

- a csoportok kiválasztanak egy-egy témát (alternatíva: a papírra felírt témákat kihúzzák)
- megbeszélik, lejegyzik ismereteiket, elképzeléseiket, saját tapasztalataikat a megelőzés lehetőségeiről az adott szintén
- a nagycsoportba visszatérve bemutatják a feladatot, amelyhez a csoport hozzászólhat (kérdéshet, kiegészíthet)

Önellenőrző kérdések

A kérdéseket mindenki otthon átnézni és megválaszolja. A következő óra kezdetén ezen kérdések közös megválaszolásával és átbeszélésével kezdjük az órát.

1. *Mikor nevezünk egy szokást függőségnek?*
2. *Soroljon fel legalább 4 féle szenvedélybetegséget!*
3. *Melyek az alkoholizmus kockázati tényezői?*
4. *Miért probléma a túlzásba vitt internethasználat?*
5. *Hogyan lehetne megelőzni a szenvedélybetegségek kialakulását fiataloknál?*

A teljesítmény szintje:

Az elméleti kérdésekre adott válaszoknak meg kell egyeznie az anyagban szereplő válaszokkal. Ha valahol hibát követett el a TUDNI KELL! fejezetben újra olvassa el az idevágó részeket!

A gyakorlati feladat megoldását egyeztesse az oktatójával, ha az lényegesen eltér az Ön által elkészítettől.

További kérdéseivel, a tanulási tevékenységgel kapcsolatban, kérjen segítséget az oktatójától.

Modulzáró és tudásfelmérő feladatsor




Kompetencia felmérő tesztlap


A modulzáró feladatot az oktatójától fogja megkapni.

A tanuló neve:	Dátum:
Modul neve: Mentálhigiénés fejlesztés	Próbálkozások száma: 1. 2. 3.

UTASÍTÁSOK	ÁTFOGÓ ÉRTÉKELÉS	
<p>Oldja meg a tudásfelmérő tesztlapot, az abban leírtak alapján!</p> <p>Megoldását oktatója fogja értékelni!</p> <p>Az elméleti feladatlap 14 kérdésből áll.</p> <p>Minden válaszra maximálisan a kérdés melletti pontszám adható.</p> <p>A kérdésekre adott válaszok legyenek egyértelműek, olvashatóak.</p> <p>Javításokat egyértelműen jelezze.</p>	<p><i>Szintek</i></p> <p><i>A teljesítmény szintjeinek meghatározása</i></p>	
	<p><i>Kiváló</i></p>	A feladatlapot sikerült 85-100% között megoldani (68-80 pont)
	<p><i>Megfelelő</i></p>	A feladatlapot sikerült 61-84% között megoldani. (49-67 pont)
	<p><i>Fejlesztendő</i></p>	A feladatlapot sikerült 41-60% között megoldani. (33-48 pont)
	<p><i>Nem megfelelő</i></p>	A feladatlapot nem sikerült legalább 40%-os teljesítménnyel megoldani. Érték: 0-40% (0-32 pont)
	<p>A teljesítmény elért szintje:.....</p> <p>Az oktató/vizsgáztató(k) aláírása:.....</p>	

3.	<p>Határozza meg mit jelent az egyirányú beszélgetés?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	5 pont
4.	<p>Írja le mit lát az alábbi képen?</p> <div data-bbox="292 719 799 1256" data-label="Image"> </div> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	8 pont
5.	<p>Határozza meg mit jelent a konfliktus szó?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	5 pont

9.	<p>Mit jelent az, ha a szűrővizsgálat eredménye negatív és az, ha pozitív?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	5 pont
10.	<p>Soroljon fel 5 szűrővizsgálatot!</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	5 pont
11.	<p>Írja a képek mellé a betegségek megnevezését.</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: flex-start;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <div style="margin-left: 20px;">.....</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <div style="margin-left: 20px;">.....</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;">.....</div> </div> </div>	5 pont

	 <p>.....</p> <p>.....</p>	
12.	<p>Írja le, hogy mit jelent az, hogy „Ép testben ép lélek!”</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	5 pont
14.	<p>Mi a teendőnk ittas, részeg emberrel?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	10 pont

A teljesítmény kritériumai	Elérhető maximális pontszám	Elért pontszám	Teljesítmény százalék	Értékelés
	80 pont pont %








































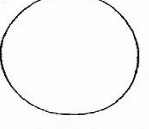
Elégtelen teljesítményszint: ha nem sikerült legalább 30%-os teljesítményt elérnie, a tudásszintje nem elfogadható. Forduljon az oktatójához, aki megmondja, milyen további tevékenységet kell végeznie ahhoz, hogy a hiányosságokat/hibákat kijavítsa és a tudásszint felmérést sikeresen, megismételhesse.

HOGYAN ÉRZED MAGAD?

A feladat leírása:

Jelöld meg azt az arcformát, amelyik rád jellemző az adott pillanatban!

hogyan érzed magad? Jelöld be III, aul!

				
agresszív	aggódó	védekező	gőgös	szemérmes
				
csodálatos	unatkozó	óvatos	fázós	bizakodó
				
kíváncsi	elszánt	csalódott	kétkedő	felbőszült
				
irigy	kimerült	ijedt	frusztrált	bűntudatos
				
boldog	rémült	hú, de meleg!	másnapos	megbántott
				
hisztérikus	közömbös	érdeklődő	feltékeny	magányos
				
szerelmes!	elutasító	sajnálkozó	megkönnyebbült	szomorú
				
elégedett	meglepett	gyanakvó	határozatlan	valami más...

VÖRÖS POSZTÓ

Türelmetlenné tesz...	Idegesít, amikor...
Felbószít az....	Szorongást kelt bennem...
Nem tudok odafigyelni, amikor...	Kiborulok, ha...

MILYEN EMBER GÉZA?

A következőkben egy rövid szöveget olvasunk fel egy Géza nevű emberről. Kérem, gondosan hallgassa végig, majd a következő jelzőket felhasználva jellemezze, Ön szerint milyen ember Géza?

Jelzők	X helye
Intelligens	
Kedves	
Melegszívű	
Udvarias	
Domináns	
Elbűvölő	
Jó külsejű	
Határozott	
Impulzív	
Népszerű	

ÉRZÉSNAPLÓ

TÁBLÁZAT

Jelölje meg X-el azt az érzést, amelyet a kitöltés pillanatában érez. Egy napra több X-et is tehet. Amennyiben olyan érzése keletkezik, amely nincs feltüntetve a listán, akkor az üresen hagyott sorokba beírhatja.

	H	K	SZ	CS	P	Szo	V
1. Harag							
2. Bosszúság							
3. Csalódottság							
4. Ellenségesség							
5. Félelem							
6. Idegesség							
7. Szégyenkezés							
8. Zavartság							
9. Szomorúság							
10. Fájdalom							
11. Szeretet							
12. Magányosság							
13. Büszkeség							
14. Öröm							
15. Irigység							
16. Bűntudat							
17. Felelősségérzet							
18. Elutasítás							

TEST TÉRKÉP

Jelölje be – tegyen oda egy X-et a testen ahol érzi az érzést!

